



M?n Tr?ng Cá Là Gì?

Nh?ng ?i?m c?n nh? v? m?n tr?ng cá

- Các bác s? không bi?t nguyên nhân gây ra m?n tr?ng cá, nh?ng ch?m sóc da c?a b?n có th? ng?n ng?a s? bùng phát tr?n t?i t? h?n.
- B?t c? ai c?ng có th? b? m?n, m?c dù nó ph? bi?n nh?t ? thanh thi?u ni?n và thanh ni?n.
- Hormone thay ??i trong th?i k? d?y th?, tr??c th?i k? c?a ng??i ph? n? hàng thá?ng, ho?c sau khi b?t ??u ho?c ng?ng ki?m soát sinh ?? có th? gây ra m?n bùng phát.
- N?u b?n có m?n tr?ng cá nghiêm tr?ng, b?n có th? c?n ph?i g?p bá?c s? da li?u, m?t lo?i bá?c s? chuy?n v? ?i?u tr? các v?n ?? v? da.
- Tránh si?t ch?t ho?c ch?n m?n nh?t ?? gi?m nguy c? s?o.

M?n tr?ng cá là m?t lo?i b?nh ?nh h??ng ??n tuy?n d?u c?a da. Nh?ng l? nh? trên da qu?y v? (l? ch?n l?ng) k?t n?i v?i tuy?n d?u d??i da. Nh?ng tuy?n này t?o ra ch?t d?u ???c g?i là bã nh?n. L? ch?n l?ng k?t n?i v?i các tuy?n này b?ng m?t ?ng ???c g?i là nang. Bên trong nang, d?u chuy?n các t? bào da ch?t ??n b? m?t c?a da. M?t s?i l?ng m?ng c?ng m?c qua nang và ?âm ra ngo?i da. Khi nang c?a m?t tuy?n da b? bít l?i, m?n s? m?c l?n.

H?u h?t m?n m?c ? trên m?t, c?, l?ng, ng?c và vai. M?n tr?ng cá kh?ng ?e d?a nghiêm tr?ng ??n s?c kh?e, nh?ng có th? ?? l?i s?o.

Nh?ng Ai B? M?n?

M?n là m?t lo?i b?nh v? da ph? bi?n. M?i ng??i ? m?i ch?ng t?c và l?a tu?i ??u b? m?n. Nh?ng m?n xu?t hi?n ph? bi?n ? thanh thi?u ni?n và ng??i tr? tu?i. ??c t?nh kho?ng 80 ph?n tr?m t?t c? nh?ng ng??i ? ?? tu?i t? 11 ??n 30 b? b?ng ph?t m?n t?i th?i ?i?m n?o ?ó. M?t s? ng??i ? ?? tu?i b?n m??i và n?m m??i v?n b? m?n.

Có r?t nhi?u lo?i m?n

Có r?t nhi?u lo?i m?n. Ph? bi?n nh?t là nh?ng lo?i sau:

- M?n ??u tr?ng. Nh?ng m?n này n?m d??i b? m?t da.
- M?n ??u ?en. Nh?ng m?n này m?c l?n b? m?t da và tr?ng có màu ?en. Màu ?en này kh?ng ph?i do b?n.
- N?t s?n. ?ây là các n?t s?ng nh? màu h?ng mà có th? d? v?.
- M?n m?. Nh?ng m?n này có màu ?? ? ph?n ch?n và có m? ? trên ??u.
- M?n b?c. Nh?ng m?n này l?n, ?au, c?ng và n?m s?u d??i da.
- M?n nang. Nh?ng m?n này s?u, ?au, ??y m? và có th? ?? l?i s?o.
- Nh?ng Ai B? M?n?

Cách Phát Tri?n

Nh?ng l? nh? trên da qu?y v? (l? ch?n l?ng) k?t n?i v?i tuy?n d?u d??i da. Nh?ng tuy?n này t?o ra ch?t d?u ???c g?i là b?nh?. L? ch?n l?ng k?t n?i v?i các tuy?n này b?ng m?t ?ng ???c g?i là nang. Bên trong nang, d?u chuy?n các t? bào da ch?t ??n b? m?t c?a da. M?t s?i l?ng m?ng c?ng m?c qua nang và ?âm ra ngo?i da.

?ôi khi, l?ng, b?nh?n và t? bào da c?ng k?t l?i thành m?t n?t bít. Vì khu?n trong n?t bít ?ó g?y s?ng t?y. Sau ?ó khi n?t bít ?ó b?t ??u v?, m?n ph?t tri?n.

Nguyên Nh?n G?y Ra M?n?

Nguyên nh?n g?y ra m?n ch?a ???c bi?t ??n. Các b?p s? cho r?ng m?t s? y?u t? sau ?ây có th? g?y ra m?n:

- S? gia t?ng ho?c m?n ? l?a tu?i thanh thi?u ni?n (?i?u này có th? làm cho các tuy?n d?u b? bít l?i th??ng xuy?n h?n)
- Thay ??i ho?c m?n trong th?i k? mang thai
- B?t ??u ho?c ng?ng s? d?ng thu?c tr?nh thai
- Di truy?n (n?u b? m? qu?y v? b? m?n, qu?y v? c?ng có th? b? m?n)
- M?t s? lo?i d??c ph?m
- ?? trang ?i?m ch?a nhi?u nh?n

- V?i nh?ng ng??i b? m?n, nh?ng hành ??ng sau có th? làm cho m?n tr? n?n t?i t? h?n:
- Áp l?c t? m? b?o hi?m xe ??p, ba lô ho?c vòng c? ch?t.
- Ô nhi?m và ?? ?m cao.
- B?p ho?c n?n m?n.
- Chà sát m?nh vào da.
- C?ng th?ng.

?i?u Tr? M?n Nh? Th? Nào?

Vi?c ?i?u tr? nh?m m?c ?ích:

- Ch?a lành m?n
- Ng?ng vi?c hình thành các m?n m?i
- Ng?n ng?a s?o
- Giúp gi?m b?t c?m giác ng?i khi b? m?n tr?ng cá.

?i?u tr? s?m là cách t?t nh?t ?? ng?n ng?a s?o. Bác s? c?a quý v? có th? g?i ý các lo?i thu?c mua t? do không c?n toa (OTC) ho?c thu?c theo toa. M?t s? thu?c tr? m?n ???c thoa tr?c ti?p lên da. Các lo?i khác là thu?c d?ng viên u?ng. Bác s? có th? yêu c?u quý v? s? d?ng nhi?u lo?i d??c ph?m.

Ai ?i?u tr? m?n tr?ng cá?

M?n do các bác s? chuyên v? các v?n ?? v? da (bác s? chuyên khoa da li?u) ?i?u tr?.

m?t s? cách ch?m sóc da n?u quý v? b? m?n:

Sau ?ây là m?t s? cách ch?m sóc da n?u quý v? b? m?n:

- Làm s?ch da m?t cách nh? nhàng. Dùng s?a r?a m?t lo?i nh? vào bu?i sáng, t?i và sau khi làm vi?c n?ng nh?c. Vi?c chà xát da m?nh tay không giúp m?n ng?ng m?c. ?i?u này th?m chí có th? làm cho v?n ?? tr? n?n t?i t? h?n.
- C? g?ng không ch?m vào da. Nh?ng ng??i n?n, b?p ho?c c?y m?n có th? b? s?o ho?c các v?t thâm trên da.
- C?o râu m?t cách c?n th?n. N?u quý v? c?o râu, quý v? có th? th? c? dao c?o ?i?n và dao c?o an toàn ?? xem cái nào t?t nh?t. V?i dao c?o an toàn, hãy s? d?ng l??i dao s?c. Xà phòng và n??c c?ng giúp làm m?m râu tr??c khi thoa kem c?o râu. C?o nh? nhàng và ch? c?o khi b?t bu?c ph?i c?o.
- Tránh ánh n?ng m?t tr?i. Nhi?u lo?i thu?c tr? m?n có th? khi?n m?i ng??i d? b? ch?y n?ng h?n. Ph?i n?ng nhi?u c?ng có th? khi?n da b? nh?n và t?ng nguy c? ung th? da.
- L?a ch?n ?? trang ?i?m c?n th?n. Không n?n ch?n ?? trang ?i?m ch?a d?u. Tìm t?

“noncomedogenic” (không gây m?n) trên nhãn. ?i?u này có ngh?a là ?? trang ?i?m ?ó s? không gây t?c ngh?n l? chân lông c?a quý v?. Nh?ng m?t s? ng??i v?n b? m?n ngay c? khi h? s? d?ng nh?ng s?n ph?m này.

G?i ??u th??ng xuyên. N?u tóc c?a quý v? nhi?u d?u, quý v? có th? c?n g?i ??u hàng ngày.
?i?u Gì Khi?n Cho M?n Tr?ng Cá Tr?m Tr?ng H?n?

M?t s? nguyên nhân có th? khi?n cho m?n tr?ng cá tr?n?n tr?ng h?n:

- Thay ??i l??ng hoóc môn ? các cô gái tu?i thanh thi?u niên và ph? n? tr??ng thành 2 ??n 7 ngày tr??c khi chu k? kinh nguy?t c?a h? b?t ??u
- Áp l?c t? m? b?o hi?m, ba lô ho?c c? áo ch?t
- Ô nhi?m và ?? ?m cao
- N?n ho?c c?y m?n
- Chà xát m?nh l?n da.

M?t S? ?i?u Hoang ???ng v? Nguyên Nhân Gây Ra M?n Là Gì?

Có nhi?u ?i?u hoang ???ng v? nguyên nhân gây ra m?n. Da b?n và c?ng th?ng không gây ra m?n. Sô cô la và các th?c ?n nhi?u d?u m? c?ng không gây ra m?n ? h?u h?t m?i ng??i.

Nh?ng v?n ?? y t? kh?c có th? x?y ra?

Vi?c chà xát da m?nh tay không giúp m?n ng?ng m?c. ?i?u này th?m chí có th? làm cho v?n ?? tr?n?n t?i t? h?n.Vi?c chà xát da m?nh tay không giúp m?n ng?ng m?c. ?i?u này th?m chí có th? làm cho v?n ?? tr?n?n t?i t? h?n.

Thông Tin B? Sung

?? Bi?t Thêm Thông Tin v? M?n Tr?ng Cá và Các Tình Tr?ng Khác Liên Quan:

Vi?n Qu?c Gia v? Các B?nh Viêm Kh?p, C? X??ng và Da (NIAMS)

Trung Tâm Thông Tin và Gi?i Thi?u

Vi?n Y T? Qu?c Gia

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)

Information Clearinghouse

National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892–3675

?i?n tho?i: 301–495–4484

S? mi?n phí: 877–22–NIAMS (226–4267)

TTY: 301–565–2966

Fax: 301–718–6366

Email: NIAMSSinfo@mail.nih.gov

Trang Web: www.niams.nih.gov

Thông Tin Dành Cho Quý V?

?n ph?m này ch?a thông tin v? các lo?i d??c ph?m ???c s? d?ng ?? ?i?u tr? tinh tr?ng s?c kh?e ???c th?o lu?n ? ?ây. Khi x?y d?ng ?n ph?m này, chúng tôi ?ã ??a ra các thông tin (chính xác) c?p nh?t nh?t s?n có. Th?nh tho?ng, chúng tôi phát hành thông tin m?i v? d??c ph?m.

?? c?p nh?t thông tin và n?u có b?t k? th?c m?c nào v? b?t k? lo?i d??c ph?m nào quý v? ?ang s? d?ng, vui lòng liên h? v?i C? Quan Qu?n Lý Th?c Ph?m và D??c Ph?m Hoa K? (FDA) theo s? mi?n phí 888–INFO–FDA (888–463–6332) ho?c truy c?p trang web c?a c? quan này t?i www.fda.gov. ?? có thêm thông tin v? các lo?i thu?c c? th?, hãy truy c?p Drugs@FDA t?i ??a ch? www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA là danh m?c có th? tìm ki?m các s?n ph?m thu?c ???c FDA phê duy?t.

Join a Clinical Trial

[Find a Clinical Trial](#)

Related Information

[Questions and Answers about Acne](#)

[View/Download/Order Publications](#)

[Acne, Easy-to-Read Fast Facts](#)

[Healthy Skin Matters: Kids Fact Sheet](#)

[See All Related Publications](#)